



# 삶의 질과 행복에 있어 일-여가 균형의 중요성

---

2017. 10. 25

**신인철**  
(서울대학교 아시아연구소)



# 1. 들어가는 말



## 미래의 '일과 여가'에 대한 낙관론

- 4차 산업혁명으로 생산성이 급속히 발전한다는 것은 불평등을 낮추고 다수 대중의 편익을 높이는 경제성장률이 높아진다는 의미로, 인공지능과 로봇이 일자리를 빼앗아가는 것을 걱정하기 보다는 생산성이 급격히 증대됨에 따라 노동시간을 줄이고 여가시간을 늘어날 것이라는 전망 (김창환, 2017)



## 미래의 '일과 여가'에 대한 비관론

- 기계가 사람을 대체됨에 따른 일자리 감소의 문제, 그리고 '고기술/고임금' '낮은 기술/낮은 임금'이라는 일자리의 양극화가 중산층의 붕괴 현상으로 이어지고 여가와 삶의 질이 낮아질 수 있다는 우려



# 1. 들어가는 말

## 우리의 현실

- 통계청의 2017년 4월 고용동향에 따르면 청년층(15~29세) 실업자 수가 전체 실업자 수의 절반(1,174천 명 중 505천 명)에 이르고, 25~29세 실업률은 10.5%에 이르는 등 청년층의 고용시장은 점점 악화
- 상시적인 구조조정 위험에 노출되어 조기퇴직이 증가하기 시작하면서 고령자가 노동시장에 재진입하는 것은 더욱 어려워졌으며, 고령자는 새로운 직업에 대한 적응력 부족, 퇴직 전 지위 및 임금 수준 기대 등의 눈높이 차이로 인해 잡매칭(job-matching) 어려운 실정
- 여전히 여성들은 남성에 비해 낮은 경제적 지위에 처해있으며, 결혼·출산·가사 및 육아에 대한 부담은 여성의 노동시장 참여를 가로막는 장애요인으로 작용할 뿐만 아니라 직업을 통한 행복과 삶의 질을 저해





# 1. 들어가는 말

- 직업의 불안정으로 인해 현실의 삶이 낙관적이지 않은 상황에서 만족할 만한 여가와 문화를 향유한다는 것은 불가능하며, 이는 중국에는 삶의 질 저하 및 행복감의 감소로 이어지게 될 것
- OECD가 발표한 BLI(Better Life Index)의 경우 2015년 현재 36개국 중 27위로 하위권에 머무르고 있는 등 삶의 질은 매우 낮은 수준(OECD, 2015)

## 연구의 목적

- 일하는 것 자체가 행복에 미치는 영향
- 사회적 관계와 참여를 포함한 일-여가의 균형과 행복과의 관련성



## 2. 연구자료

### <자료1> 「한국인의 행복과 삶의 질 인식」 사회조사

- **연구개요:** 한국인들이 느끼는 행복과 삶의 질의 실태와 이것들이 다양한 사회인구학적 특성에 따라 어떠한 차이를 보이는가를 살펴 보기 위해 실시된 사회조사
- **조사개요:** 만 20세~59세 성인 남녀 1,357명 대상으로 온라인 서베이  
\* 취업 관련 문항이 포함되어 60세 미만으로 한정
- **조사기간:** 2016년 12월 1일 ~ 12월 30일
- **조사기관:** 한국갤럽



## 2. 연구자료

### • 응답자의 특성

(단위 : 명, %)

구분	분	사례 수	%
전체		1357	100.0
성별	남성	692	51.0
	여성	665	49.0
연령별	20 ~ 29세	296	21.8
	30 ~ 39세	327	24.1
	40 ~ 49세	375	27.6
	50 ~ 59세	359	26.5
권역별 1	서울	266	19.6
	경인 / 강원	452	33.3
	충청	151	11.1
	호남	138	10.2
	영남	350	25.8
학력	고졸 이하	241	17.8
	대졸	968	71.3
	대학원 이상	148	10.9
소득 수준	300만원 미만	299	22.0
	300~400만원 미만	250	18.4
	400~500만원 미만	276	20.3
	500~600만원 미만	193	14.2
	600만원 이상	339	25.0



## 2. 연구자료

### • 주요 설문 문항

구분	문항의 주요 내용
타인과의 비교	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 자신의 상황을 다른 사람과 비교하는 빈도</li> <li>▪ 삶을 자신의 뜻대로 할 수 있는 정도</li> <li>▪ SNS를 통해 다른 사람들의 모습을 접하는 빈도</li> </ul>
불안감	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 노후에 대한 불안 경험 빈도</li> <li>▪ 일자리에 대한 불안 경험 빈도</li> <li>▪ 수입과 경제상태에 대한 불안 경험 빈도</li> <li>▪ 가족(부모, 형제, 자녀)에 대한 불안 경험 빈도</li> <li>▪ 주변 인간관계에 대한 불안 경험 빈도</li> </ul>
사회적 자본	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 종친회/향우회 참여 정도</li> <li>▪ 동창회 참여 정도</li> <li>▪ 취미/문화/학술모임 참여 정도</li> <li>▪ 계와 같은 상부상조 모임 참여 정도</li> <li>▪ 이익단체나 직능단체 참여 정도</li> <li>▪ 자선/봉사모임 참여 정도</li> <li>▪ 인터넷 동호회 참여 정도</li> <li>▪ 종교모임 참여 정도</li> </ul>
행복감	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 지난 한 달간 즐거운 감정을 느낀 정도</li> <li>▪ 지난 한 달간 행복한 감정을 느낀 정도</li> <li>▪ 지난 한 달간 편안한 감정을 느낀 정도</li> <li>▪ 지난 한 달간 짜증나는 감정을 느낀 정도</li> <li>▪ 지난 한 달간 부정적인 감정을 느낀 정도</li> <li>▪ 지난 한 달간 무기력한 감정을 느낀 정도</li> </ul>



## 2. 연구자료

### • 주요 설문 문항

구분	타인과의 비교					
일 중독	<p>일중독 관련 윤자영(2015) 중 핵심적인 문항만 선택</p> <p>문 24)(취업자만) 다음 문항을 읽고 귀하의 평소 상태에 해당되는 보기를 골라 주십시오.</p>					
	항 목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
	1) 업무와 관련한 스트레스를 아주 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤
	2) 업무를 안 하고 있을 때는 조바심이 난다.	①	②	③	④	⑤
	3) 업무에 대한 생각이 가득차서 집에서도 편하게 쉬지 못한다.	①	②	③	④	⑤
	4) 항상 일에 대한 생각만 한다.	①	②	③	④	⑤
	5) 일 때문에 잠을 잘 못자는 불면증이 자주 있다.	①	②	③	④	⑤
	6) 일에 중독된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
	7) 때때로 업무목표나 업무성공에 집착한다.	①	②	③	④	⑤
	8) 일이 끝나기 전에 일이 잘 되었는지 자주 확인한다.	①	②	③	④	⑤
	9) 다른 사람에게 내가 한일을 점검해 달라고 종종 요청한다.	①	②	③	④	⑤
	10) 내 일에 대하여 자주 초조하고 불안해진다.	①	②	③	④	⑤
	11) 일 때문에 개인적인 생활이 종종 방해받는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
	12) 직장 일 때문에 개인적으로 해야 할 일을 미루는 경우가 자주 있다.	①	②	③	④	⑤





## 2. 연구자료

### • 주요 설문 문항

구분	타인과의 비교									
자신의 직업 이미지	문 34) 아래의 형용사 중 <u>귀하의 직업</u> 을 표현해 주는 것을 골라 그 정도를 표시해주세요.									
			매우 그렇다	다소 그렇다	보통이다	다소 그렇다	매우 그렇다			
	34-1	이해할 수 있는	3	2	1	0	1	2	3	이해할 수 없는
	34-2	수용적인	3	2	1	0	1	2	3	거부적인
	34-3	가치있는	3	2	1	0	1	2	3	가치없는
	34-4	깊은	3	2	1	0	1	2	3	얕은
	34-5	도움이 되는	3	2	1	0	1	2	3	도움이 안되는
	34-6	편안한	3	2	1	0	1	2	3	긴장되는
	34-7	동등한	3	2	1	0	1	2	3	권위적인
	34-8	따뜻한	3	2	1	0	1	2	3	차가운
34-9	호감가는	3	2	1	0	1	2	3	호감이 안가는	



## 2. 연구자료

### <자료2> 「한국인의 행복과 삶의 질 인식」 FGD

- **연구개요:** 일/직업에 대한 만족도, 일/직업이 가지는 의미, 여가시간, 행복을 결정하는 요소, 주관적인 삶의 만족도 등 사회조사에서 포착할 수 없는 삶의 모습을 반영하기 위한 심층조사
- **조사개요:** 7개 그룹으로 유형화하고 그룹당 6명씩 총 42명을 대상으로 FGD(Focus Group Discussion)을 실시
- **조사기간:** 2017년 2월 20일 ~ 3월 6일
- **조사기관:** 한국갤럽



## 2. 연구자료

### • 참여자의 특성

그 룹	그룹 특성	진행 일시
1집단	• 서울지역 월 가구소득 500만원 이상 20~30대 남녀	2017년 2월 20일 19:30pm
2집단	• 서울지역 월 가구소득 500만원 이하 20~30대 남녀	2017년 2월 21일 19:30pm
3집단	• 서울지역 월 가구소득 500만원 이상 40~50대 남녀	2017년 2월 22일 19:30pm
4집단	• 서울지역 월 가구소득 500만원 이하 40~50대 남녀	2017년 2월 23일 19:30pm
5집단	• 농촌지역 거주 40~60대 남녀	2017년 3월 2일 14:30pm
6집단	• 군 지역 거주 40~60대 남녀	2017년 3월 3일 14:30pm
7집단	• 공무원 30~50대 남녀	2017년 3월 6일 19:30pm



## 2. 연구자료

### • FGD의 주요 심층 질문 내용

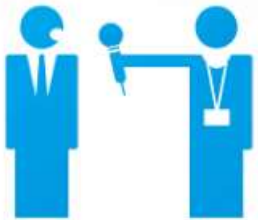
조사 주제	조사항목
일/직업	<ul style="list-style-type: none"><li>• 일/직업에 대한 만족도, 일/직업이 가지는 의미 등</li></ul>
여가시간	<ul style="list-style-type: none"><li>• 가족과 보내는 여가시간 비중, 여가시간에 주로 하는 활동</li><li>• 가족과 함께 하는 식사시간 비중</li><li>• 개인적인 여가시간</li><li>• 여가시간이 가지는 의미 등</li></ul>
행복/삶의 질	<ul style="list-style-type: none"><li>• 행복을 결정하는 요소</li><li>• 주관적인 삶의 만족도</li><li>• 정부의 노인/여성 정책 체감도 등</li></ul>



### 3. 일과 행복

## 일하고 있다는 것 자체로서의 행복

#### [FGD 사례] 30대 미취업 미혼 여성



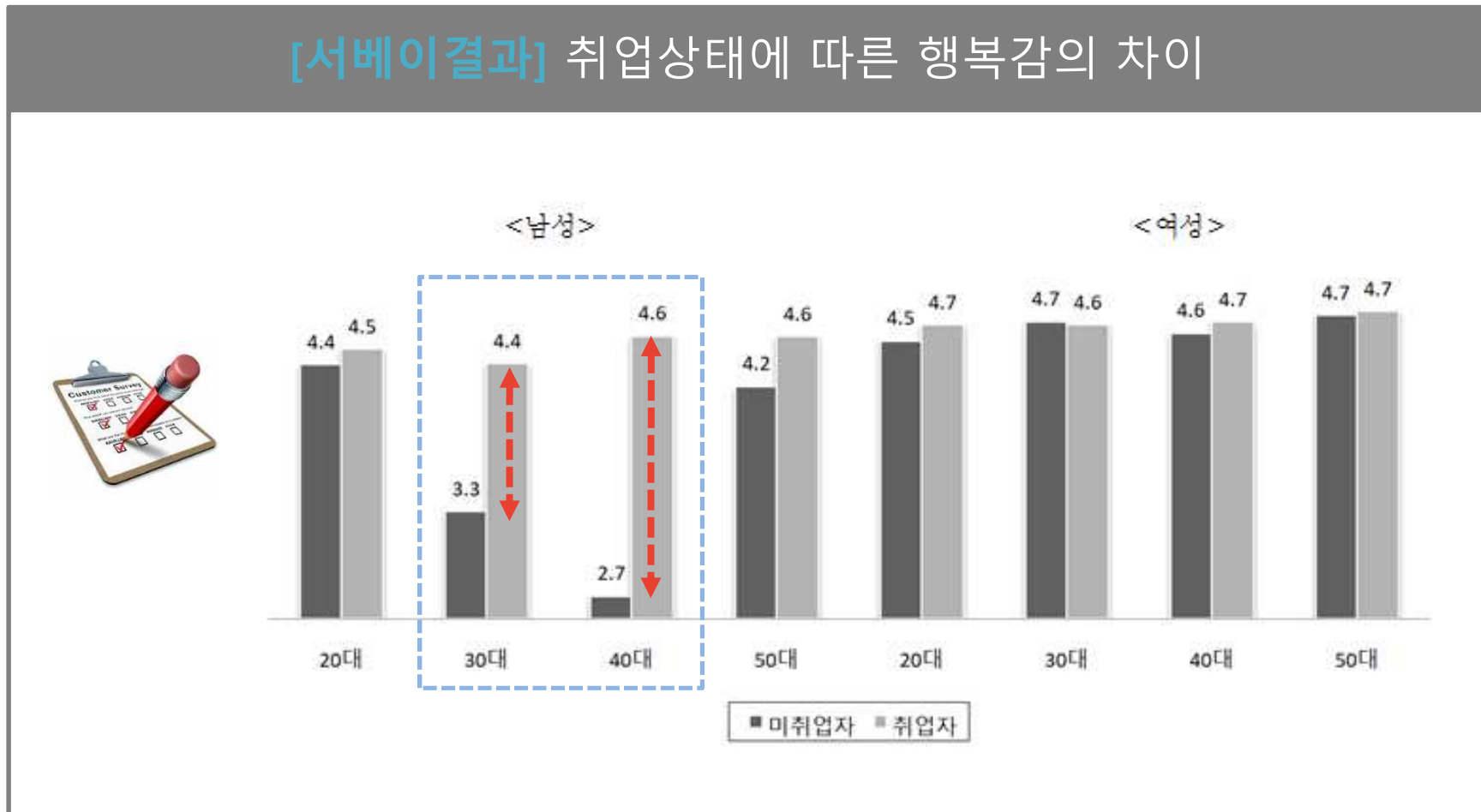
아직 일은 하고 있지 않지만 어떻게든 일을 할 것 같아요. 왜냐하면 학생이 다시 되면서 이런 저런 알바를 많이 지원해 봤는데, 한두 달 동안은 아예, **나이가 많아서 그런지 모르겠는데, 안 뽑아줄 때가 있었어요.** 근데 그때 그렇게 **자괴감이 들더라고요.** 내가 옛날에 일도 하고, 사회에 필요한 사람이었는데, 이제는 이런 알바, **단순 알바조차도 나를 뽑아주지 않는 것인가,** 이런 생각이 들었을 때가 있는데, 최근에 많이 들어오더라고요.



### 3. 일과 행복

## 일하고 있다는 것 자체로서의 행복

[서베이결과] 취업상태에 따른 행복감의 차이





## 3. 일과 행복

### 일의 의미와 행복감과의 관계

“노동하지 않으면 삶은 부패한다. 그러나 영혼 없는 노동은 삶을 질식시킨다(카뮈 Camus)”

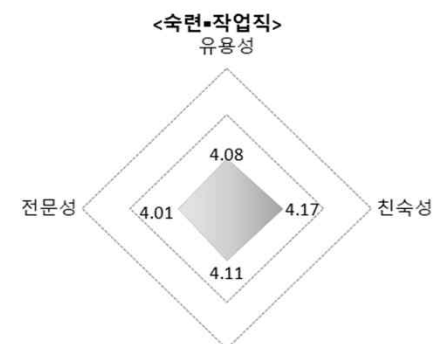
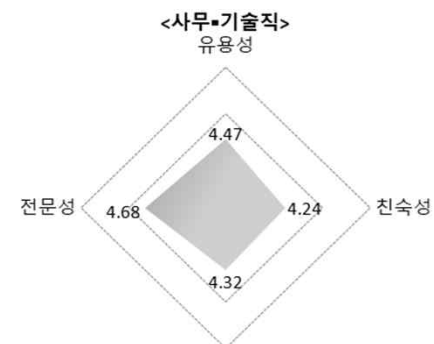
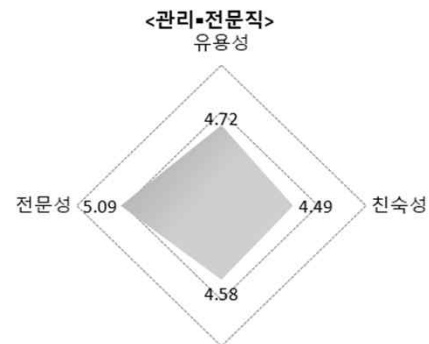
“일터에서 자신이 수행하는 역할에 대해 성취감을 느끼지 못하고 갈팡질팡하는 사람들이 많아진 것은 역사상 처음”



# 3. 일과 행복

## 일의 의미와 행복감과의 관계

### [서베이결과] 직업별 직업이미지의 차이



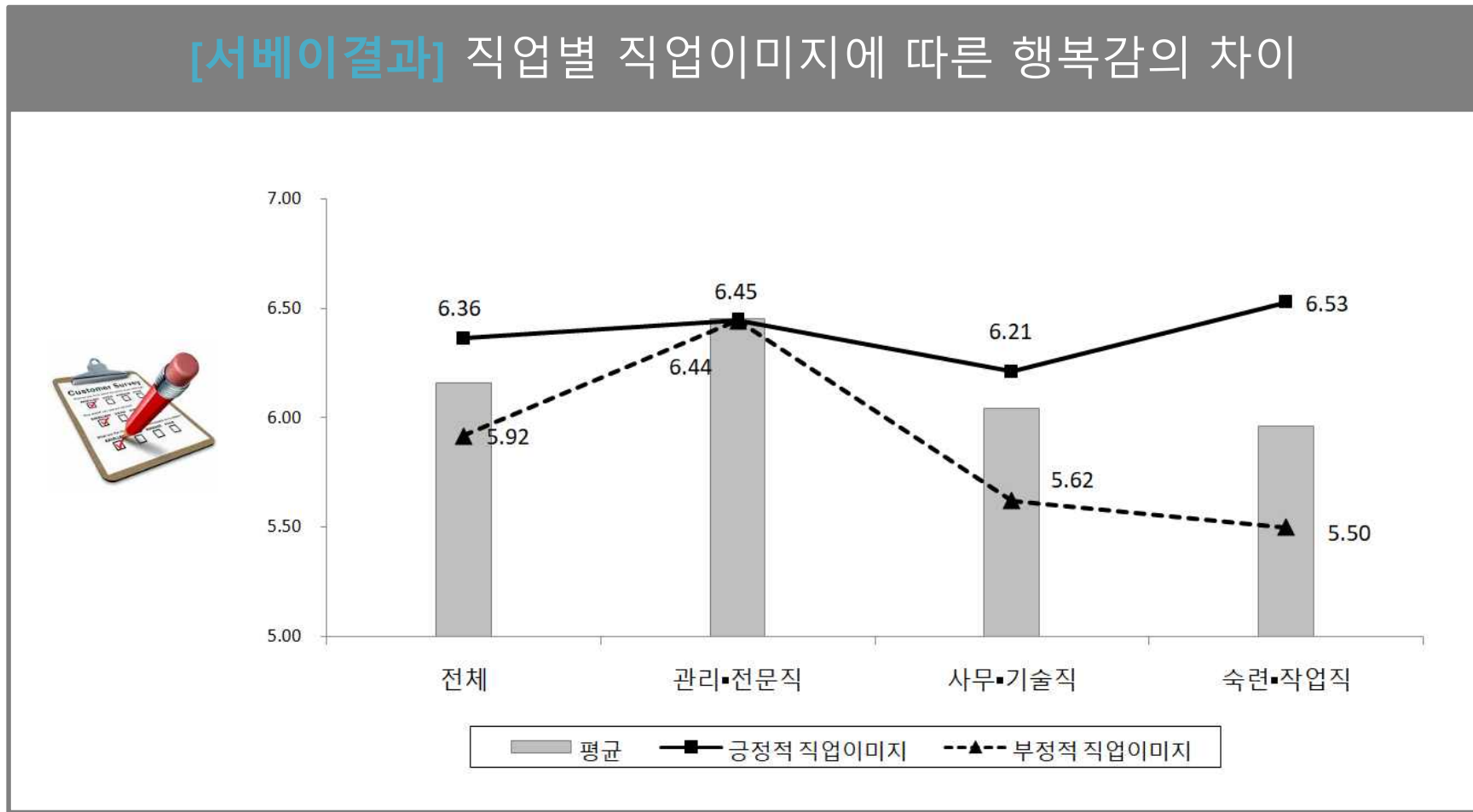




### 3. 일과 행복

## 일의 의미와 행복감과의 관계

[서베이결과] 직업별 직업이미지에 따른 행복감의 차이

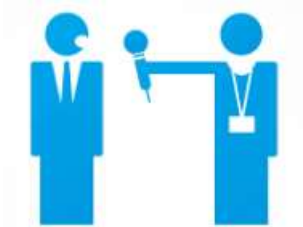




### 3. 일과 행복

## 일의 의미와 행복감과의 관계

#### [FGD 사례] 30대 남성



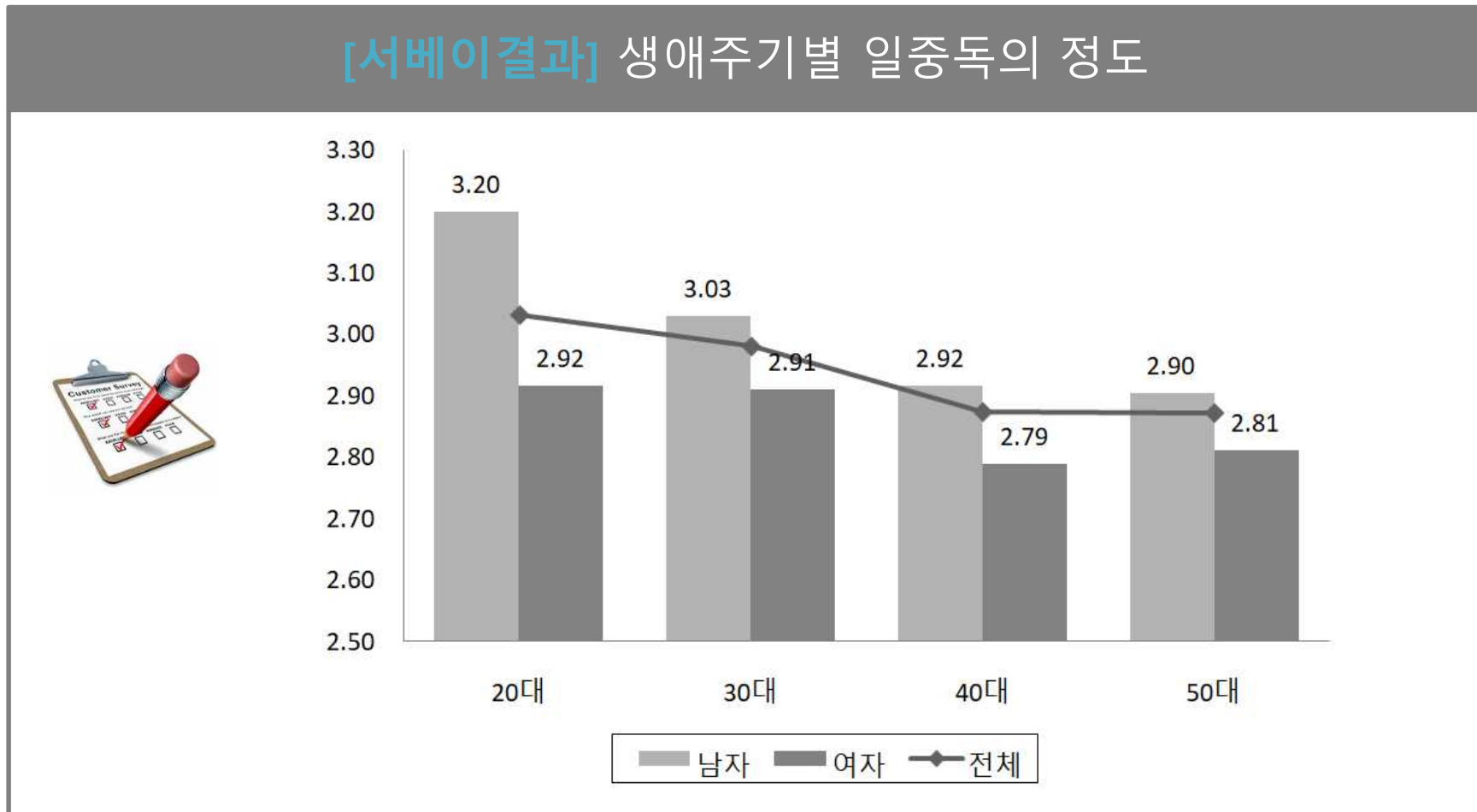
상대적인 건데, 어찌됐건 남들이 뭐라고 생각해도 자기가 진짜 하고 싶은 일을 하는 사람이면 행복한 걸 주변에서 많이 봤어요. 소득이 작더라도 자기가 진짜 하고 싶었던 일이고, 남들이 좀 우습게 생각해도 그게 자기 오랫동안 꿈이었고 하고 싶은 일이면 거기서 만족하고 행복해하는 걸 많이 봐서 하고 싶은 일을 하는 게 행복의 중요한 기준이 되지 않을까 생각해요.



### 3. 일과 행복

## 개인의 행복을 저해하는 일중독

[서베이결과] 생애주기별 일중독의 정도

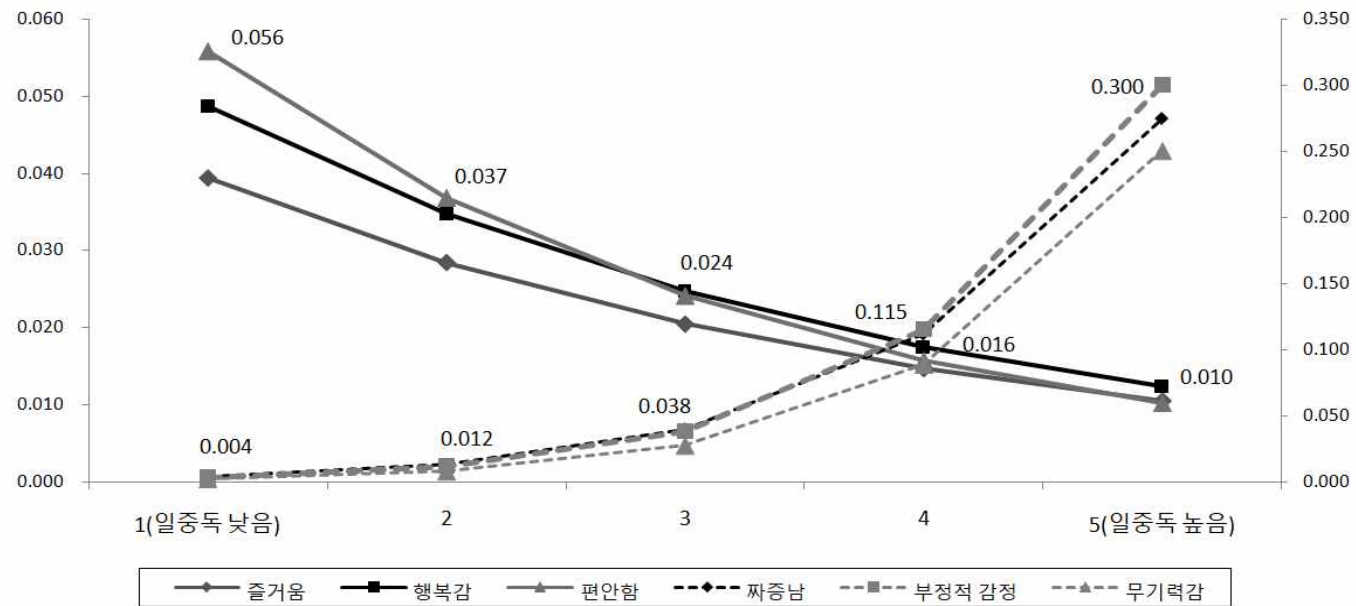




# 3. 일과 행복

## 개인의 행복을 저해하는 일중독

[서베이결과] 일중독 정도별 긍정적-부정적 감정의 격차

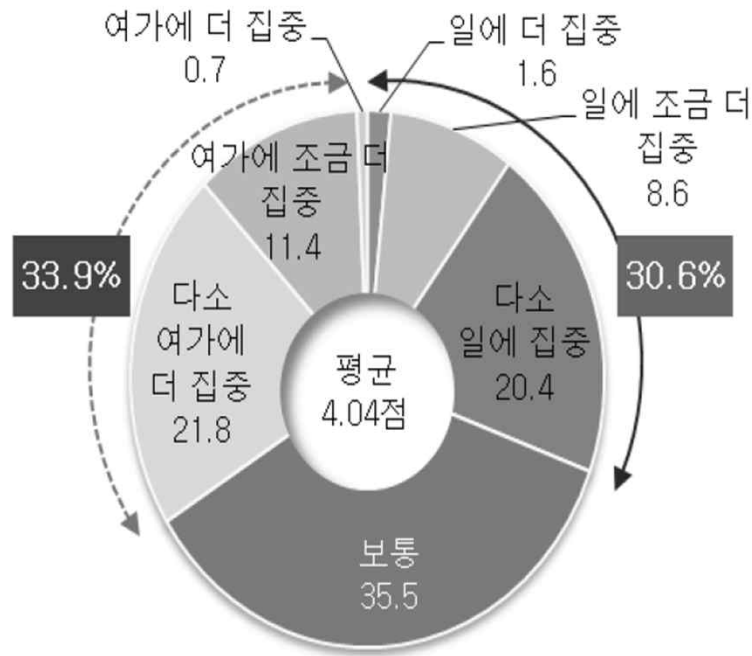




# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일과 여가에 대한 인식과 실태

[인용] 일과 여가의 균형에 대한 인식 (문화체육관광부, 2016)

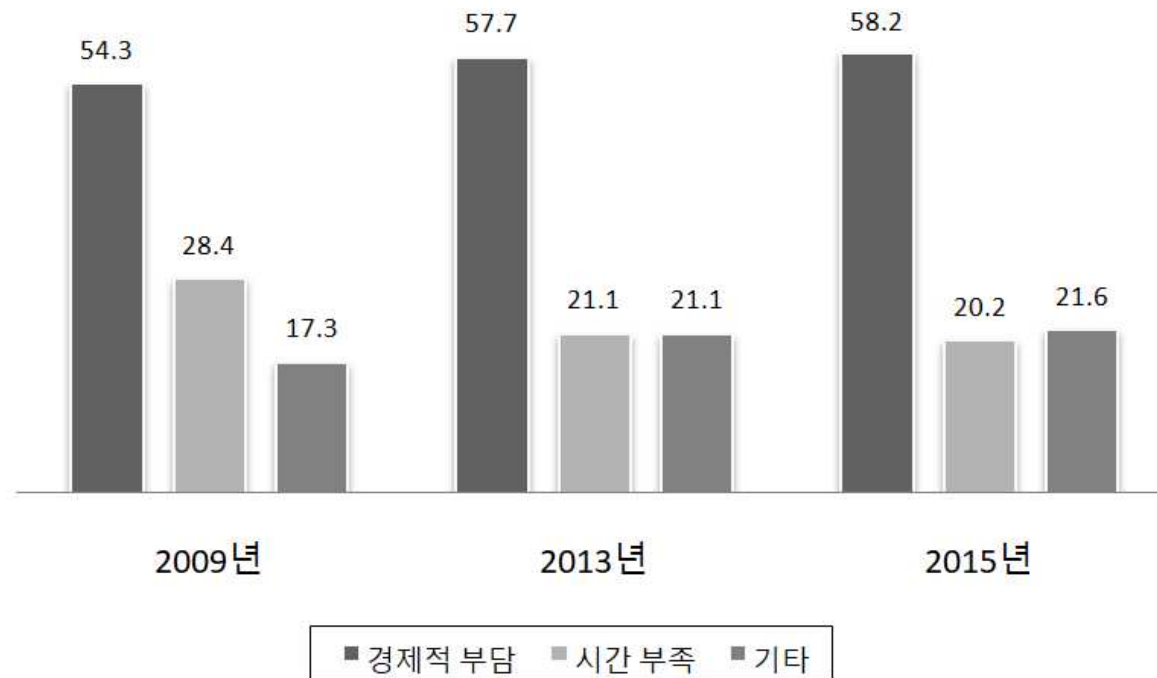




# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일과 여가에 대한 인식과 실태

[인용] 여가생활에 대한 불만족 이유 (통계청, 사회조사)

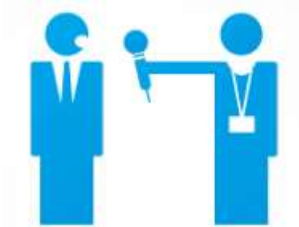




## 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

### 일과 여가에 대한 인식과 실태

[FGD 사례] 30대 미취업 남성



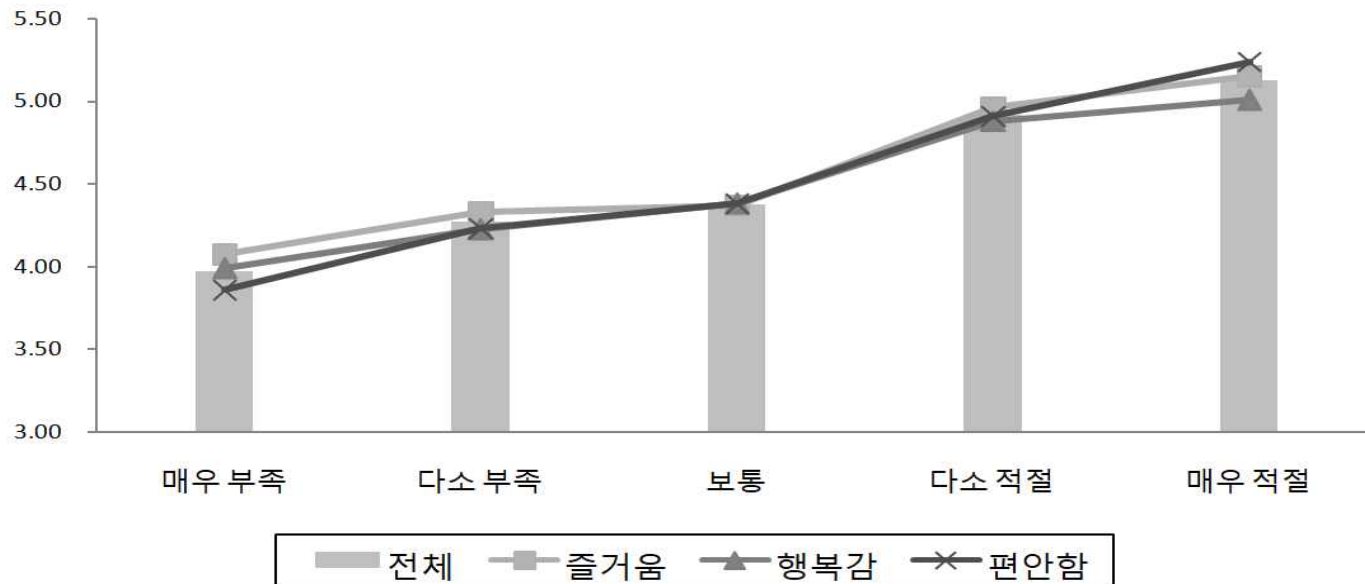
안정적인 어느 정도의 소득이 나올 때까지는 여가라는 건 꿈 같은 이야기일 수도 있고, 그때가 돼야 문화적인 거든 뭘 얘기할 수 있지, **당장 시간이나 먹고 사는 게 힘들면 여가를 꿈꿀 수 없는 게 현실인 것 같거든요**



# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일-여가의 균형과 행복과의 관계

[서베이 결과] 개인적 관심/취미를 위한 시간의 적정성 인식별 긍정적 감정의 차이



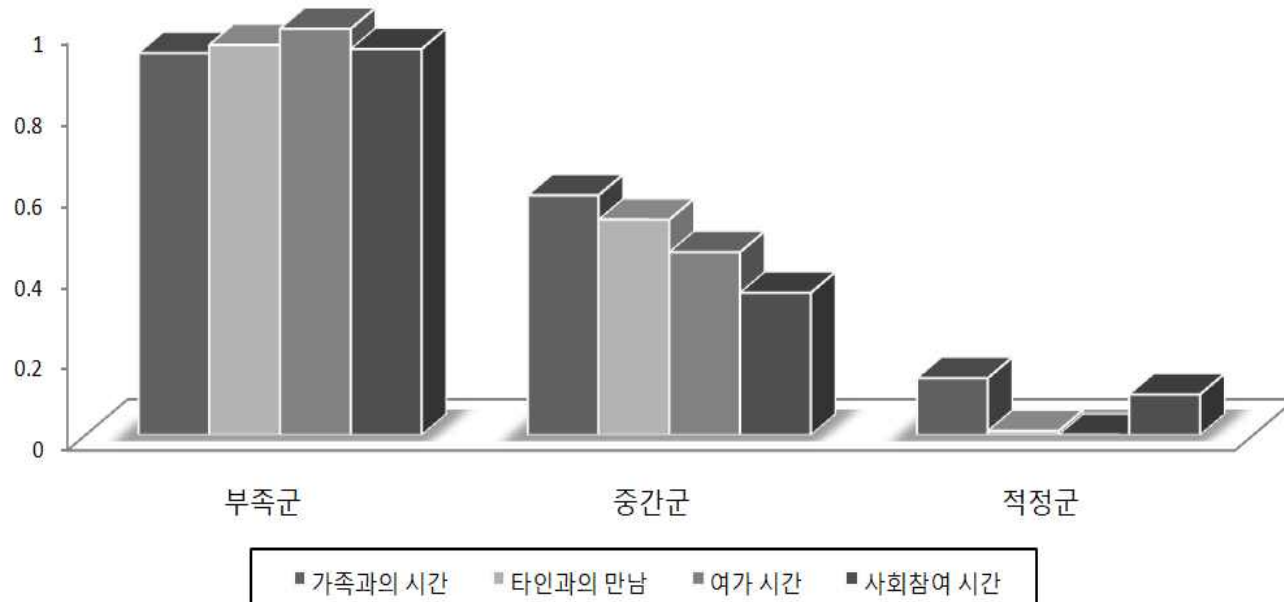




# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일-여가의 균형과 행복과의 관계

[서베이 결과] 일상생활의 다양한 활동에 대한 참여군: 여가활동 유형

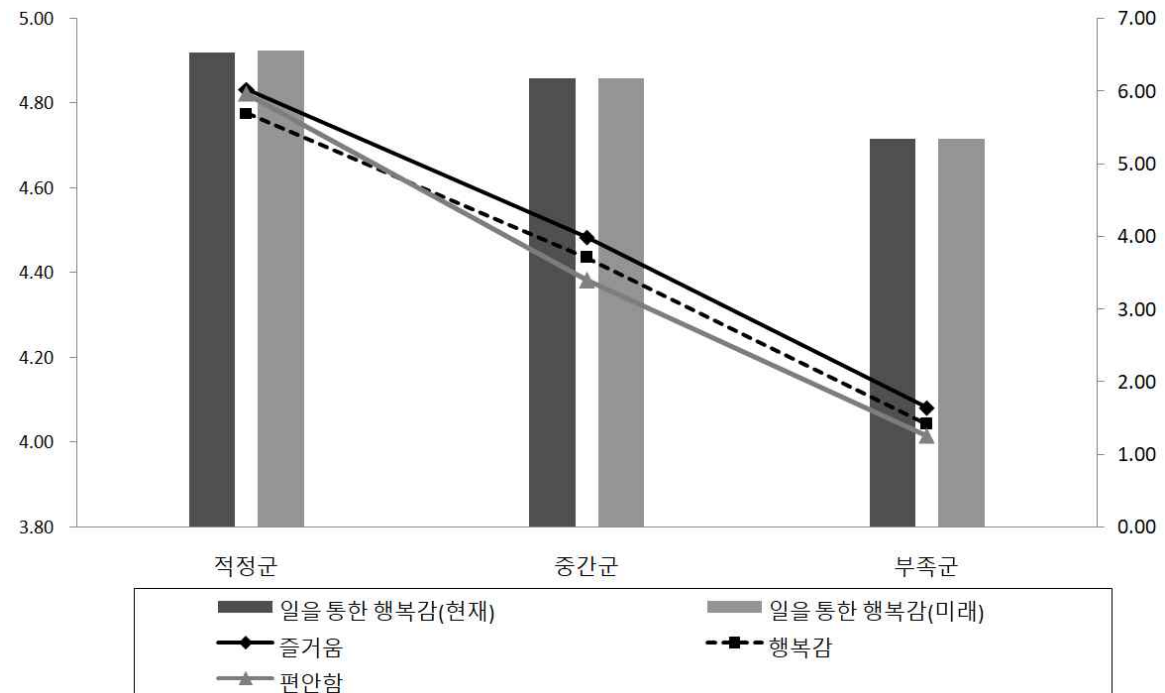




# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일-여가의 균형과 행복과의 관계

[서베이 결과] 여가활동 유형별 긍정적 감정의 차이

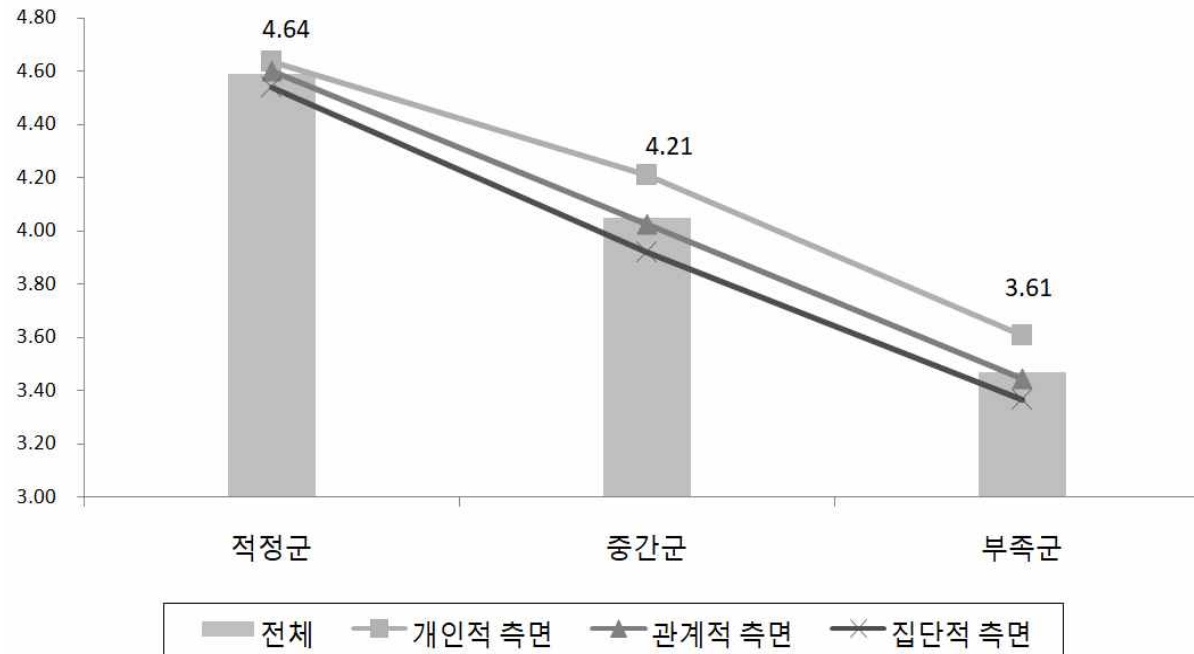




# 4. 일-여가와 행복, 그리고 삶의 만족

## 일-여가의 균형과 행복과의 관계

[서베이 결과] 여가활동 유형별 삶의 만족도 차이





## 5. 맺음말

- 노동시장이 불안정하고 미래에 대한 불확실성이 확대되고 있는 우리의 현실에서 안정적이고 미래의 삶에 대한 확실한 경제적 기반을 제공할 수 있는 일자리라면 더욱 좋겠지만 그렇지 않더라도 현재 일하고 있다는 것 자체만으로도 개인들의 행복감 격차에 영향을 줌
- **경제적 안정과 미래의 불확실성에 대비할 수 있는 경제적인 기반으로서의 역할을 하는 일을 할 수 있도록 해주는 것이 행복감 향상에 매우 중요**
- 타인들에게 사회경제적 지위가 상대적으로 낮은 직업에 종사하더라도 자신의 직업에 대해 긍정적인 이미지를 갖고 있을 경우 이를 통해 얻는 행복감은 증가
- **모든 사람들이 좋은 일자리에서 일할 수 없는 상황에서 일을 통한 행복감을 고취시키기 위해서는 자신의 일에 대한 보람과 성취감 등을 높여 보다 긍정적인 직업의식을 가질 수 있도록 하는 제도적 지원이 필요**



## 5. 맺음말

- 과도한 일중독은 오히려 개인의 행복감을 저해
  - 여가를 적절히 향유하고 있다고 생각하는 사람들일수록 긍정적인 감정을 보다 많이 느끼고 있었으며, 개인적 측면뿐만 아니라 관계적 측면 그리고 집단적 측면에서의 삶의 만족도도 높음
- **일과 여가의 균형이 개인의 행복감을 높이는 데 중요한 요인임을 재확인**
- **일과 개인적 삶의 균형이 적절히 이루어질 수 있도록 기업문화의 개선과 이를 지원할 수 있는 적극적인 정책의 추진**



## 참고문헌

- 강수돌(2002), 『노사관계와 삶의 질』, 서울: 한울.
- 김기현(2015), "청년층 고용", 『KLI 워킹 패이퍼』 3호(3): 1~22., 한국노동연구원.
- 김문겸(2002), "여가의 역사와 여가사회의 신화", 『사회조사연구』, 17: 1-22.
- 문화체육관광부(2016), 「국민여가활동조사」 보고서.
- 박진희·양수경(2016), "청년층 취업준비자 현황과 특성", 『고용동향브리프』 2016-6호. 한국고용정보원.
- 윤자영(2014), "일중독 측정과 결정 요인", 기획연구, 한국노동연구원.
- 이규용(2015), "청년층 일자리정책의 방향 모색" 『월간 노동리뷰』 2015년 7월호, 한국노동연구원.
- 유홍준(2015). 『직업사회학』. 성균관대학교출판부.
- 조광익(1996). "노동과 여가개념에 대한 비판적 분석", 『관광연구논총』, 8: 233-261.
- 통계청(2017). 『2017년 4월 고용동향』, 보도자료.
- 통계청, 『경제활동인구조사 고령층 부가조사』 각 년도.
- Aziz, S., Uhrich, B., Wuensch, K. L., & Swords, B.(2013), "The workaholism analysis questionnaire: emphasizing work-life imbalance and addiction in the measurement of workaholism," *Journal of Behavioral & Applied Management* 14(2), pp.71~86.
- OECD(2015), *Better Life Index*. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
- Parker, S. (1972). *The Future of Work and leisure*. Paladin, London.
- Rojek, C. (1985). *Capitalism and Leisure Theory*. Tavistock.

경청해주셔서  
감사합니다!